

中日比較食文化論：健康的飲食法の研究

著者	賈 ？萱
会議概要（会議名，開催地，会期，主催者等）	会議名：日文研フォーラム，開催地：国際交流基金京都支部，会期：1994年11月15日，主催者：国際日本文化研究センター
ページ	1-44
発行年	1995-05-10
その他の言語のタイトル	The healthy diet in China and Japan : a comparative study of culinary culture
シリーズ	日文研フォーラム；68
URL	http://doi.org/10.15055/00005723

第68回 日文研フォーラム



中日比較食文化論

—健康的飲食法の研究—

The Healthy Diet in China and Japan
A Comparative Study of Culinary Culture



賈 蕙萱
JIA Hui-xuan

国際日本文化研究センター

日文研フォーラムは、国際日本文化研究センターの創設にあたり、一九八七年に開設された事業の一つであります。その主な目的は海外の日本研究者と日本の研究者との交流を促進することにあります。

研究という人間の営みは、フォーマルな活動のみで成り立っているわけではなく、たまたま顔を出した会や、お茶を飲みながらの議論や情報交換などが貴重な契機になることがしばしばあります。このフォーラムはそのような契機を生み出すことを願い、様々な研究者が自由なテーマで話が出来るように、文字どおりインフォーマルな「広場」を提供しようとするものです。

このフォーラムの報告書の公刊を機として、皆様の日文研フォーラムへのご理解が深まりますことを祈念いたしております。

国際日本文化研究センター

所長 梅原 猛

● テーマ ●

中日比較食文化論
—健康的飲食法の研究—

● 発表者 ●

賈 蕙 萱

JIA Hui-xuan



1994年11月15日

発表者紹介

賈 蕙萱

Prof. JIA Hui-xuan

北京大学教授
Beijing University

1941年中国に生まれる。1966年北京大學東方学部を卒業した。その後、アジア・アフリカジャーナリスト協会に就職した。1970年中国日本友好協会理事、友好交流部長などをつとめた。1984年一年間慶應義塾大学の訪問研究員。1988年から現在まで北京大学日本研究センター助教授、教授並びに副主任兼秘書長、中華日本学会理事など。1991年明治大学講師。1994年一年間、国際日本文化研究センター客員助教授として来日。専門は中日比較民俗学。

主な著書

- 「日本の風土人情」北京大学出版社 1987年
- 「外国の風俗事典」四川辞書出版社 1989年
- 「日本と中国 楽しい民俗学」共著 日本社会評論社 1991年

主な訳書

- 「悠久の流れの中にー平山郁夫自伝」中国文連出版公司 1988年
- 「ベンチャーの精神」中国国際放送出版社 1989年

一、序

本論に入る前にまず、食文化を研究するようになった経緯をかいつまんでお話しします。私が専門とする研究分野は、中日比較民俗学です。その中でも衣食住は、人間が生活する上での三大要素であり、民俗学の重要な部分をしめます。

衣と住に関しては耐久性があり、ある程度しっかりしたものをもつことで、快適さや幸福を手に入れることができます。又、少々欠けていても生命に別状はありません。しかし食は毎日補給しなければなりませんし、食物をとらなければ必ずめまい、動悸、おなかがぐうぐうなるといった症状があらわれます。飲料水を欠くと一週間程度で生命を維持することができなくなると、多く医師から聞きました。

「民は食を以て天となす」「食は生命の糧です」という中国の古訓や「衣服一代、家居二代、飲食三代」という日本の言葉にも食文化の重要さが示されています。これは、三代の知恵をもって練りあげなければその家族を代表する家庭料理でできあがらないということでしょう。

食は文化の一種の起爆剤でもあります。歴史をふりかえてみると、人類は食物を探して食べるために、箸文化、食器文化、料理文化等の、多くの文化を創造

しました。とりわけ、人類形成初期の段階で、採集と狩猟の道具を發明しました。この時代に創造した文化はほとんど全て、食物を通してつくられたものばかりです。その後、現在にいたるまで、人類は充実した食事をするために、栄養食品、健康食品などたえず新しい文化をつくりだしています。その他、食事を通しての交際の礼儀作法も、できあがってきました。例えば宴会の場所、席次、料理と飲物、そして、これらを出す順番など、いずれも食礼文化の範疇に属します。要するに人間の日常生活は、食という文化の起爆剤を離れては、成り立ちません。

そして、食物がある所で人類は、生息繁栄し、文化の種を残し、又食品を加工し、伝播するという文化活動もします。この点からみても、食は文化の源といっても過言ではありません。

食は又、人類生存の時刻表でもあります。近世以来、大多数の人間は、習慣として一日に三食をとるようになりました。又、私達は、三食を区切りに活動の計画をたてます。これは、賓客の三度の食事、宴会などを先に予定にいられてから行動日程をたてる等、客を迎える場合、特に顕著にあらわれます。このように貴賓を問わず、食は時刻表として欠かせないということも食文化の重要性を物語るものでしょう。

食は人間の生活と密接な関係をもっており、人類の言語を豊かにするということもいえます。人間は飲食を通して、多数の雅言俗語と美しい語彙をつくりました。「飲食王国」とよばれる中国ではぬきんでて多くあります。例えば、食器を「金杯玉盞」（金の杯と玉の盞）、美味しい食べ物を「山海珍味」、口あたりのよいお酒を「玉液琼漿」と呼びます。料理の名前については、名目繁多、繁華が錦のように枚挙に遑がありません。ある酒肴が千古に至って流伝している詩句になった例をあげると、王翰の「涼州詞」の中の「葡萄の美酒、夜光の杯」という一句は、中日両国民にとって、馴染み深いものでもあります。又、飲食から多くの格言も生まれました―「花は半開を看、酒は微酔に飲む」（『菜根譚』の句）「飯はいくら細かく加工しても構わず」（『論語』の句）等々。

日本も例外ではありません。日本の食文化の大家石毛直道氏によると、日本語と日本食文化は、同じ時期に成立したということです。又、日本語の「腹八分目」は、人間の養生訓でもあります。

そのほかに、中国は食文化の歴史が長いだけでなく、世界中で名を馳せている飲食大国であります。中国の食文化を一層輝かせることができるということも私の食文化を研究する意欲をひきだすことになりました。

もう一つ、食文化を研究する動機の一つとなった苦い経験があります。それは、親類の一人が食管理がまずかったため癌にかかってしまい治癒できずに他界したという悲しい経験です。そのために自分の健康も一時崩し、仕事がかどらないばかりか、他の人々にいろいろ迷惑をおかけしました。

実際、集中的に食文化を研究するようになったのは国際日本文化研究センターに来てからの約一年間の歲月です。この間たくさんの方々のお世話になりました。ここで改めて、厚く御礼申しあげます。

二、比較をする前に

私はこの中日比較食文化論で、両国の優劣と善悪を判断するのではなく、あくまでも文化現象として両国の食文化の相違点を比較していきます。

中国は、日本の二六倍（九六〇万平方キロメートル）という膨大な面積と、五六という多くの民族をもつ国です。これらの民族がもつ各々の食文化を全て比較することは、私個人の力の及ぶ範囲ではありません。こういう理由から中国の料理をおおざっぱに四つに分類しています。すなわち、北京、江浙、四川、広東という四大系統です。その他に八大系統、或いは、十大系統という分け方もありま

す。これらの分類の中の北京料理と日本料理を比べていきたいと思います。

三、食文化の起源と展望

(一) 食文化の起源

食文化、それは食べる、飲むという二つの行為につけ加え、人類の知恵が凝縮したものだと私は考えています。

食物がなければ、人類の存在はありませんでした。食物から生命は生まれ、生命は食文化をつくりあげていきました。食文化の歴史は人類と共に、共存してきました、実に悠久なものであります。

では具体的に、食文化の誕生はいつだったのでしょうか。そして食文化の発祥の地はどこでしょうか。

通説では約一億二千万年前、アフリカ南部のジャングルに、高度に発達した古代猿人が群れをなして生活していました。その後、気候の変化、地盤活動、自然環境の変化により、これらの猿人が木から地上に降り、約二、三百万年前、現在の人間のようになったといわれています。

しかし、出土品の新発見により通説はひっくり返されました。中国の著名な考

古学者である賈蘭坂院士と氏のその研究グループは、最近中国河北省陽原県泥河灣盆地の小長梁遺跡で歴史上最古の細石器と骨器あわせて二〇〇〇点をみつけました。これらの石器と骨器は地磁学者の鑑定により、一六〇万年前の石器時代のものと判明しました。

これにより、人類の起源がアフリカではなく、中国ではないかという可能性をもたりました。そして人類の起こりは、四、五百万年前にさかのぼるということになります。無論、今後また新たな発見があれば現在の説はくつがえされませんが、食文化は人類と共存してきたことから考えて、食文化の誕生は人類の起こりと同じ時期、食文化の発祥の地は、人類の誕生の地であることから今のところ食文化の起源は、飲食大国の中国にあるということになります。

(二) 食文化の展望

二一世紀になり食文化がもてはやされるようになりました。科学の発展にともなうて、さらに人間は、食文化への認識を高めていくに違いありません。現在、人類が最も恐れているのは癌です。愛知県がんセンター名誉総長、青木国雄氏によると「癌はいたるところに様々な原因でできるが、第一番が喫煙や飲酒、二番目が食生活」とのことです。実際、癌による死亡原因の寄与率を調査すると、

食生活が男女あわせて三〇%という数値がでています。

又、西野輔翼が編集した「癌抑制の食品」という本に基づいても「癌の約三分の一は食生活のありかたが原因である」と書いてあります。その一方で、さまざまな食品の中に逆に発癌性を抑制する物質も含まれていることが次第に明らかになっています。

いずれにしても、これらのことは食生活が人間の生命と健康にとっていかに重要なことであるかということを物語っています。今後、人間はより美味しく、楽しく、栄養にとむ飲食法を求めるでしょう。その目的に達するために食文化は必ずや、人類に幸せをもたらす宝となるに違いありません。

四、中日比較食文化論

食文化を比較していく上で、最も重要でおさえておかなければいけないことは、どのような食文化もその民族の需要に応じて発展していくということです。このことを箸と刺身という身近な例をあげて、述べていきます。

(一) お箸

中国で生まれた「お箸」は、古来命の杖とよばれてきました。そして七世紀に

遣隋使、小野妹子によって中国から日本に伝わってきました。当初のものは、中国風で今よりかなり長く、先も丸まったものでした。それが時代とともに、だんだん短くなり、先が尖ってきました。これは日本が島国で、魚介類を多く摂取するという食生活のため、魚の小骨や身をとるために短く先が尖っているほうが便利ないように変化してきた結果です。

一方、中国箸が長さも太さもかわらないまま現在に至っているのは、円形テール中央の料理をとる「取り箸」に使い、しかも中国料理は油を使うのです。やすく、先が尖っていない方が取りやすいということがあります。又、長さや太さ以外に箸の置き方も違います。中国では、宴会の時箸を縦に置きますが、日本では横に置きます。これは、料理をとって口にいれるまでの動作が中国は縦運動、日本は横運動が多いため、それぞれの食文化にあうように発展してきました。

(二) 膾↓鱠↓刺身

元来、膾、鱠、刺身は同じものをあらわすということが、寺島良安著「廣文庫」六四八ページに述べられています。資料(一) 膾の意味は、和漢三才図會の説明に書かれているように肉を細かく切って、にんにく、しょうが、酢などをかけて食べる料理のことです。最初は生の鳥獣肉、ひいては人間の肝臓まで膾にして食

べた(「史記・伯夷傳」)ので、月へんを使った膾、後に魚が主になったため魚へんの膾という漢字に変わりました。

「日本の典型的な料理は何でしょうか。」と数十人の中国人に質問をしたところ、大多数の人々が、刺身、寿司と答え、その他、少数ではありましたが、納豆、とろろと答えました。確かに、刺身は最も日本を代表する料理です。

しかし昔、中国でも千年あまり国味として刺身を食べていました。それが何故中国ではすたれてしまい、それに対して日本ではさかんに食べるようになっただけでなく、わさび、

和漢三才圖會、三才(膾和名、細切肉也、木鱧生魚削切而成、故謂膾、凡魚之鮮活者、薄切洗淨血醃、以蒜薑醋等五味食之、近世勿食、不消成類、不可向論、膾不厭細、曲禮云、膾炙處外)

なます

本朝食鑑、三才(給與刺身同一様、據其割切之殊、其諸魚生鮮者悉用三物、但鯨鯢外脂而不可用也、給用諸魚最鮮活者、薄切不厭細、洗淨血醃、以蒜薑芥子、栗子、山葵、蒜、葱、櫻、柑、金橘、菜菔、防風芽、紫蘇等類而和醋食之、刺身亦用此數品、和熟酒而食之、一種有酒浸者、是皆用醃魚也、)本草綱目、鱈(時珍曰、削切而成、故謂之膾、凡諸魚之鮮活者、薄切洗淨血醃、以蒜薑醋五味食之、)和名鈔、三才(膾、唐韻云、給與刺身細切肉也、)

四條流庖丁書、膾ノ事、山吹ナマスト云フハ、半而魚膾ノ事也、カレヒノ子ヲイリテアヘテ登ラシムル、ヨリテ山吹ノ如クナルト申傳ヘ侍ル、糸胎ト申スハ、胎ノ膾ノ事也、是レハ如何ニモ細ク作リテアヘ可シ、大キニ作レバ口中ニ久シク有リテ必ズナマシク覺エ、固、料理徒ニ可成其ノ心得ヲ忘レシガ爲ニ、糸ナマストハ名付ケタリト被レ申シ也、鯨ヲ膾ニ用フル時、大根ヲ加フルヨリ外ノ事ヲバ人知リ至ハズ、此ノ膾モ鱈ノ子ヲ

しょうゆ等をともなった系統的なものにまで発展していったのでしょうか。

A. 中国の刺身の略史

春日嘉一氏との共著『日本と中国―楽しい民俗学』（一九八九年、日本社会評論社出版）の一節を引用します。

さて、中国の食文化は、長い歴史の流れの中、とりわけ北方の狩猟民族が支配権を握った時代から、大きく変化したといわれています。それ以前、とりわけ農耕をしらなかった未発達の時代には、海から遠く離れた大陸の奥地でも獣肉のほか貝や魚が主食でした。記録にのこっている最も古い「刺身」の記述は、紀元前八二三年、今からおよそ二八〇〇年前、西周時代のもんです。宣王の重臣、尹吉甫が、北方征伐に勝利した帰り、祝宴を開いたときの情景を描写した（詩経・小雅・六月）に、「包鱉膾（ほうべつかいり）」とあり、鯉を刺身にしたことがわかります。今では、刺身のことを生魚片とよんできますが、昔は膾（かい）の文字を用い、後に魚のものには膾（かい）の字を用いるようになりました。

この記事からみてもわかるように、中国では、遅くとも二八〇〇年前、刺身を食へはじめ、終始、膾と鱠という文字を使ってきました。

又、唐、宋時代、中国人はよく鱠を食べたと郭伯年の著作「中国文化のルーツ」に書いています。

さて、五代以前の中国では、南北を問わず鱠が普及していたので、旅をする人たちはめいめいにその道具を携帯しました。大体、鱠というものは、人まかせにせず自分で食べる分は自分で作ったようです。詩人や文学者の中にも、包丁をリズミカルに操る妙技の持ち主がいたし、皇帝の中にも名手がいました。唐の玄宗皇帝もその一人です。自分で鱠を作りもしましたし、お気に入り安祿山に、魚と包丁を与えて、この胡人に技を学ばせたりもしました。唐代の画家杜庭睦が描いた「明皇斫鱠図」が、このことを記録していたのです。この絵はのちに宋代皇室の御物となり、南宋の時代まで残っていました。

厨房の中で、鱠を作っている様子が活写された北宋の「羹鱠図」という画像碑が河南省の偃師で発掘されました。画像碑とは、その時代の文化を煉瓦に描いた一種の画です。これにより鱠がどのような姿のものであったか知ることができま

す。資料(二) 四角形の調理台の上には砧(ちん)がのっており、その上に魚と

資料(二) 北宗画像磚「藥鑪図」



包丁があります。エプロンをかけている美しい料理人が袖をたくしあげて、ていねいに鱈をつくっています。そして調理台のそばの炉で汁が煮立っています。

『万葉集』におさめられている和歌と芭蕉の俳句から汁と鰯を一緒に食べる風習が、日本にもあったことがわかります。

醬酢ひしおすに蒜ひろ搗きかてて鯛願う われになみせそ水葱なぎの羹あつもの
木のもとに汁なますも鰯なますも桜かな
『万葉集』の和歌
芭蕉

明代に生きた謝肇淛が書いた『五雜俎』（一六一九年出版）の中の記載から中国人が鰯を食べていたのは、

明代（一三六八〜一六四四）資料（三）『五雜俎』明代三十九年出版した本 廣文庫 649頁

四）にまでさかのぼるところとがわかります。吳昭徳・南孝廉のつくった鰯、余媚娘のつくった五色鰯は、当時かなり流行しました。しかし現在福建省と広東省以外には、鰯をつくる

五雜俎、二（鰯不厭細、孔子已尚之矣、鰯即今魚肉生也、而切之、沃以薑椒諸劑、閩廣人最善爲之、昔人所云金鑿王鰯、縷細花鋪、不足奇也、據史冊所載昔人嗜鰯者最多、如吳昭徳南孝廉、皆以喜所鰯名、余媚娘造五色鰯、妙絕一時、唐儉趙元楷至、以衣冠親爲太子所、鰯、今自閩廣之外、不但所者無人、即噉者亦無人矣、）

ことのできる人、たべる人はいません。

資料（三）

B. 日本の刺身の略史

本山荻舟が書いた『飲食事典』（平凡社 一九八五年二月二五日）のなます膾・鱠、の欄にくわしく紹介がしてあります。

なます膾・鱠わが国最古の調理法。「割鮮」とかいて『日本書記』にはナマスツクルとよませ、『文選』にはアザラケキヲサクとある。また「奈^ナ萬^マ須^ス」は生肉でナマシシのつまった語ともいわれ、新鮮な穴肉を切割くの意で、もとは必ずしも魚介に限らず獣肉にも用いたことは明らかで、猪・鹿の類をシシ（肉）と呼ぶのも穴を賞するの意であるが、地勢上わが国は獣肉に乏しく、後には菓食いと称する程度以外に獣肉食を嫌悪する風を生じたので、自然魚肉が主用されることになり、したがって「鱠」の字を当てるようになった。

ナマスは細切肉の意で、「ナマ」は「生」、「ス」は「酢」である。生魚の肉を細かに切り酢で食すからナマスで、サシミ以前の名称である。サシミの記録が初めてみられるのは、『中原康富記』の文安五（一四四八）年八月一五日の

糸に「鯛の指身をすえる」とあり、その後文明・長享・大永頃の記録にサシミの文字はいろいろ散見されるけれど、調味料はすべて酢が主であるから、サシミとは包丁の景容で本質的にはナマスであり、現在のようにしょうゆで食うサシミが主になったのは近世のことである。

上記のように記録上、サシミが日本で食べられるようになったのは遅くとも十五世紀半ばのことです。魚肉を食べる場合、昔はすべて膾でしたが、しょうゆがひろがるにつれて、刺身となりました。

刺身の書き方の由来は二説あります。一つは魚の種類がわかるように、その魚のひれにの部分有料

理に刺しておく習慣 資料(四) 『廣文庫』 649頁

『廣文庫』

649
頁

があつたので、刺身という書き方がうまれたという説です。もう一つの説は、切身という言い方だっ

東雅、三三(鰯、ナマス、倭名鈔ハ店韻を引いて、鰯ハナマス細切肉也と註し、ナマトハ生也、ストハ醋也、生魚の肉を細かき切りて、酢をもて食ふ物なるをいふ也、)

たのが、武士支配時代、切腹を忌み嫌ったため刺身に書きなおさせたというものです。

刺身の食べ方について、新井白石の著作『東雅』（一七一九年出版）の中に「酢をもって食う物なる」と書いてあります。中国にもこの食べ方があり、最初に鱈を食べた時には魚の身に酢をかけたようです。（資料四）

刺身は健康的かつ代表的な栄養食品の一つです。実験によると、すべての食品は加工するほど栄養素を損失します。すなわち刺身は調理した食品よりも消化しやすいということです。例えば、一〇〇グラムの鯛を焼いて食べれば、消化するのに三時間一五分必要とするところ、刺身は、二時間三〇分で消化できます。又、ナマの魚介類には、脂肪酸の一種であるEPAとDHAが多く含まれています。これらの栄養素は動脈硬化を防ぐとともに発癌抑制作用があるということも多く、注目をあつめています。これらは日本の刺身の価値観を高めるきっかけとなりました。

日本にとって刺身は伝統的な料理というだけではありません。「料理屋の品定め」に刺身と吸物とを試食すればその店の格と板前の腕がわかるといわれるのは、「割」と「煮」との粋だからであります。」という『飲食事典』の一節のように日

本料理にとって、かけがえのないものになりました。

C. 刺身についてのまとめ

このように中国では千年以上刺身を食べていたにもかかわらず、明代にはいつてその習慣はなくなりました。それに対して、日本は刺身を現在でも盛んに食べてるだけでなく、どんどん刷新し、しょうゆ、わさびなどをつけ加える等、決まった様式をもって定着し日本の粹を表現するものにまで発展しました。

これは、風土とその民族の需要に依じて、食文化が変化、発展、消滅するためです。

海岸線の長い日本は新鮮な魚介類を得やすいため、刺身料理がどんどん発展してきました。一方、内陸の中国では日本のような新鮮な魚を手に入れることが難しかったため、火を通し熟して食物を加工することの方が発展しました。その他、中国人は一早く火を使う知恵を身につけたため、火を通した食物のほうが殺菌、殺菌されていて美味しく安心して食べることができるといふ先入観があることも事実です。

五、中日食事観の相違点

中国人と日本人の食事観を比べると、日本人より中国人の方がはるかに食事を重んじるように思われます。七〇年代以降、日本もだんだんと食事を重視するようになってきましたが、それでも中国ほどではないように思われます。歴史をふりかえることでこの相違点がより明確にわかると思います。

(一) 中国人の食事観

中国人は食事ということに対してとりわけ敏感です。これは中国語の中に“吃”(食べる)を重んじ、この文字を、軍事、経済及び生活など様々な分野に浸透させていることからわかります。例えば、

政治：形勢吃緊 形勢緊迫

軍事：吃敗仗 敗北した

経済：財政吃力 財政難

生活：吃不消 耐えられない

ひいては、景色さえも食べるという比喻もあります。

例：秀色可餐 景色を食べられる

中国古代の官職の中に今の内閣総理大臣にあたる宰相という地位があります。“宰”という文字は動物を屠殺し、公平に関係者に配するという意味です。“相”

の文字は皇帝を輔佐するという意味をさします。すなわち、宰相は先ず包丁をうまく使える料理人でなければいけなかったということです。

その他、いかに食が重要な意味をもつかということを表す言葉がたくさんあります。『論語』の中には四〇ヶ所、飲食を論じているところがありますし、食へんをともなつた漢字だけでも一〇〇をこえます。著名な古代学者、孔子は「食はいくら細かくしても厭わず也」。『礼記・礼運』の中には、食欲と性欲が人間のもつ大きな欲望であるという意味の「飲食男女は人の大欲存在や」という一句があります。中国のことわざの中に「酒池肉林」というものもあります。「酒池肉林」について、史学家・司馬遷が著書『史記・殷本紀』の中に次のように書いています。

以酒為池、懸肉為林、使男女倮、相逐其間、為長夜之飲。酒を以て池と為し、肉を懸けて林と為し、男女をして倮にして、其の間に相逐わしめ、長夜の飲を為す。

中国の悠久な歴史の中で、飲食道楽の風習ができあがりました。特に上流社会では、食事を重んじ、贅沢三昧の生活のために国を滅ぼした例もあります。

商紂王は、珍味である豹胎が大好きでした。この豹胎とは、妊娠二、三カ月の豹の小さい胎児のことで、当時これほど美味しく栄養豊かなものはなく、これを食べることはこの上ない幸せと考えられていました。

商の末期、商紂王に反発した西伯姫昌が、牢屋にいられました。姫昌の知人、散宜生は商紂王の嗜好を知り、いたるところの豹胎を探し商紂王に貢ぐかわりに西伯姫昌を釈放するように要望しました。豹胎に目のない商紂王は、自分の食欲を満たすために散宜生の要望に同意しました。釈放された西伯姫昌はその後、臥薪嘗胆（がしんしょうたん）で兵をおこし商王朝をくつがえし、周文王にとってかわりました。

これは、食道楽の典型的な例です。日本にはこのように食を追求したために滅ぼされたという例はありません。

権力を思うままにふるう支配階級が悪いのは間違いはありませんが、一方で博大精深な食文化を育てました。清の最後の皇帝である愛新覺羅溥儀は、回想録『私の前半生』の中で、皇帝の食事についてふれています。皇帝の食事は、普通の人々のものとは呼び方が異なり、飯とは言わず膳、台所といわず御膳房というふうで、決して間違っているとはいけません。毎食のおかずは、少なくとも一〇〇

種類、それに加えて、二〇ないし五〇種類の軽食がつきます。毎日の飽食のため食べることでできない水果は皿に置き匂いのみを味わっていました。

膨大な中国をどういうふうに統治するかというのが歴代の中国の政治家たちの悩みでした。古代思想家・孟子は国をおさめる手段として、「大国を治めることは小鮮を割烹する如し」と料理をもって比喩しました。中国の政治史の中に、食文化にかかわる面白い伝説的故事があります。

商湯王は、いろいろな方法で、有能な政治家をとりたてていました。いわゆる「招賢納士」です。そして、有能な料理人でもある伊尹という人物をみつけ呼び出し、彼の考える方略について聞きだしました。ところが彼は一言も政治・軍事・経済について触れず、ほとんど五味調和の道理だけを述べました。これは、弁証法に基づき料理法の秘訣を語ること、国をおさめることについて陳述したのです。すなわち人口が多く、土地が広い国を統治するには、調和の手腕がなければできないという中心思想を語りました。

後に文化人達が、この故事を整理して、『呂氏春秋・本味』という小説を書きました。この小説は、国を統治する政策について書かれているばかりでなく、貴重な飲食文献でもあります。それ故、中国では、この故事が広く伝わっています。

このように食事が主な道楽となったのは、中国の風土と漢民族の食事を重視する民族性のためだと私は認識します。それは、日頃のあいさつに「ご飯を召し上がりましたか？」というふうに、食べるということが日常のあいさつにまで発展、浸透していることからわかります。

（二）日本人の食事観

民俗学者、吉野裕子は、著書『陰陽五行と日本民俗』（人文書院出版一九九一年第一〇版）の中で、中国創世記と日本神話の關係について次のようにふれています。

その揺籃期に中国文学・思想・哲学・学術・曆など、あらゆる面においてその洗礼を受けた日本文化はその基底に中国文化の影響を濃厚に宿しているということである。

悠久なる歴史の中で、日本は確かに中国の文化と思想をたくさん受容してきましたが、食事観については、日本の風土と思想並びに日本人の味覚に応じて、次第に中国との相違点ができました。

大昔、中日両国民は飲食について論ずることが下賤、けがれとされていた時期がありました。これは穀物の誕生について神話と關係がないとはいえませんが、『古事記』に五穀の誕生についてこう書いてあります。

速須佐之男命其の態を立ち伺ひて、穢汚きもの奉進ると以為して、すなわち其の大宣津比売神を殺したまひき。故れ殺さえたまへる神の身に生れる物は、頭に蚕生り、二つの目に稲種生り、二つの耳に栗生り、鼻に小豆生り、陰に麦生り、尻に大豆生りき。故れ是に神産巢日御祖命、茲を取らしめて、種と成したまひき。

日本において昔女性是不浄なものとされ、神話には飲食と関係のあるお箸、火などいづれも女性器にかかわる話があります。そしてこの認識を長い間持ち続けました。

孟子の食事観についての高見「君子の禽獣におけるや其の生を見ては、其の死を見るに忍びず。その声を聞いては、其の肉を食うに忍びず。是を以て君子は厨房を遠ざくるなり。」というものがあります。この句の真意は仁義道徳から出発して不殺生の意味を表すものですが、日本は特にこの「君子厨房を遠ざくる」だけをうけいれ、それ故日本の男性は厨房へは入らなくなりました。

その他、「君子は道のことを工夫するが食物のことを工夫しない。」論語・衛霊公第一五という句も中国にはありますが、中国人は美味佳肴があればこのような

意味の古訓を忘れることができるようです。それに反して日本民族は持続性が強く、一旦ある思想と信条を身につけると打破しないで続けていくという国民性があるようです。

その他、対照的な例として中国人がよく口にする「君子目のためではなく腹のためである。」と日本の「武士は食わねど高楊子」という食事観の違いをあげることができます。

中国において皇室は言うまでもなく、一般庶民の家庭でもお客様を招待した時、おかずを残さなければ、縁起が悪いという考え方があります。食べきれないというのは、余裕があることを表すのでおかずの「余り」があればあるほどよいのです。どうしても余らない場合、魚と余の発音が同じというところから魚の料理を出します。中国の宴会において最後に魚料理を出す所以です。

この価値観も日本と比較するとかなり違います。遣隋使の一人として、唐朝で三〇年の歳月を過ごした大僧都永忠が日本に帰った、大同元年（八〇六）六月『日本後紀』、公私の法会の時に出される飲食について興味をひく、次のような意見（要旨）が述べられています。

公私の齋会には食べ物があらかじめ用意されるが、その飲食は粗悪で、およそ口に入るようなものではない。そもそも食べ物というのは福を招くものなのに、これでは却って嫌われてしまうだろう。だから齋会の飲食は必ず「豊濃」なものにすべきである。（日本後紀 大同元年（八〇六）六月一日条）

長年中国で生活した永忠にしてみれば、日本の食事はいかにも貧弱だったのでしよう。そこで寺院の法会に出される食事はもっと立派なものにすべきであると、朝廷に申し入れたもので、これは認められています。

重視することが発展の原動力になります。そうして中華料理は種類が多くなり、世界中の国の人々が食べる料理となっていました。

第二次世界大戦以降、日本も食事を重視するようになりました。特に七〇年代以降、日本の食品は豊富多彩になり、食文化の研究者も徐々にふえてきました。恐らく日本人の食事観も変わっていくことでしょう。

六、中日両国の料理にみる違い

全体的に中国料理は大陸性、日本料理は海洋性と分類できると考えます。この違いは、主として調理法と材料に表れています。

(一) 調理法

A. 中国の場合：

内陸の国家である中国、特に江河湖海の少ない北方では新鮮なものを獲得するのは難しく、干した保存食をよく食べます。このようなものを料理する場合、火を通し油でいためたり、あげたりしなければおいしくありません。そのため中国人は作り方に工夫をこらしてきました。例えば、焔、煨、炊等十数種類の火へんをもつ漢字の割烹方法があります。

中国料理は手間をかけ、細かく加工し、調和した味をつくりだします。あるものは、数日間煮込み、あるものは何ヶ月もかけてスープを作りそれで料理を調和させていきます。

B. 日本の場合：

日本は四方を海に囲まれた島国であるため、新鮮な魚介類がよくとれます。そのためできるだけ加工しないでだしで味をつけて調理しそのものの自体のおいしさを味わいます。

このように自然環境の違いにより自ずから調理法も異なってきました。

(二) 食材

日本料理はお米、魚介類、海草類を比較的よく使います。

中国料理は主食として雑穀、そして“食”の盛んでない北京でさえ兎肉、馬肉、ロバ肉が販売されているように各種肉類、その他大抵のものが食材として使われます。又、内陸で生産した野菜の種類も日本より多いようです。

中国食文化の中で魚は長い間、縁起のよい食物として重要な地位を占めています。捕獲種類は約二万、その中で食用は約二千種類、主に内陸の湖沼と河川でとれます。ところが一人あたりの魚食量は、一年間でわずか十数キログラムです。

一方、日本は世界屈指の水産大国です。分類学者である阿部宗明氏の統計によると、日本の場合約二万三千種類中、一万四千種類が海から、九千種類が河川から捕れ、その内食用は一一五〇種類です。そして一人あたりの年間魚食量は約七〇キログラムです。

仏教思想の伝来と共に殺生禁断という戒律も伝わってきましたが、面従腹背、魚を食べ続け、漁師という職業は存続し続けました。

以上のように食材や魚食量からみても大陸性と海洋性の違いが表れています。

(三) 料理の特徴

中国と日本の料理の特徴は次のようなものがあると思います。

中国：熟・熱・濃厚（味）

日本：生・冷・淡泊（味）

中国では熟すると殺菌・殺虫作用の効果があるので、火を使うことを大変重んじます。そして大多数の食品が火を通したものであり、これらは熱い内に食べる方が美味しく、消化しやすいということがあります。又、伝統医学である漢方の原理を生かして料理を作る場合、自ら手間をかけ、調和するのでその味は濃厚になります。これは約三千年前の中国古人、周時代の炮豚ヤキブタの作り方をみてわかります。『中国社会風俗史』第四章飲食の中から引用。著者尚秉和・平凡社出版）

「周で作った炮豚ヤキブタ（八珍の一つ）の料理法は、豚か牡羊を剖いて臓腑をぬき去り、臍を腹に詰めて葦を編んで包み、その上に粘土を塗って火に炮る。塗り土が乾くとそれをおとして、手を洗って肉をこすり、その薄皮をとる。別に米の粉を白水につけて粥にし、これを豚の全身につけて油鍋に入れて煎るが、油は肉の没するほど十分に用いる。油はまず小鍋に入れ、大鍋に湯を沸かして小鍋をその中に入れ、湯が入って肉の味を損なわないように注意しながら、三日三晩火を消さずに煮る。その後これに醯醢しおからを調和して食べるのであるが、大変な手数のあるものである。しかもこの料理法の完成までには大変な年月をかけ、始めてここまで複雑

なものとなったのである。」

ところが日本料理の特徴は、料理をできるだけ加工せず、だしを使って味を整えます。このような作り方は新鮮さを保つことができ、栄養価値も高く保たれます。そのため生、冷、淡泊というイメージがあります。

(四) 食器について

食器は料理の着物です。中国料理では丸い皿を主に使いますが、日本料理の場合、様々な形があるばかりでなく、春夏秋冬を演出する器が目立ちます。

色、香、味、形というふうに分けると、中国料理は味、日本料理は形を重視しています。これは、「日本料理は目で食べる」、「美食は美器にしかず」という言葉からもうかがえます。そして形を重視する日本では食器が大変発達しました。多種の食器を作りだすだけでなく、日常生活用品までも食器に転用しています。天麩羅を箕や籠の中にいれたり、下駄の上にお寿司を置くことで旅人の安全を祈り、さらに再びこの料理店を利用していただくように願うというのは中国人にとっては珍しいものです。

(五) 料理の発展ルート

中日食文化発展の歴史を見ると、中国料理は宮廷、日本料理は寺院の影響を強

く受けており、特に中世までは僧侶の役割が日本料理にとって大きなものでした。

中国の皇族は贅沢三昧、湯水のように金を使いました。商周時代からの皇室の料理記載には、皇族専用の「御膳房」もあります。料理は細かく割烹され人を魅了するような料理名がついています。全中国の美珍佳肴並びに高質の食材を先ず皇帝に貢ぐという習慣があります。このような権威主義は決してよいとは思いませんが、客観的にみると中国料理、ひいては食文化を発展させました。中国料理にまつわる物語や料理名の由来と皇族との関わりを切り離すことはできません。

例えば宮廷料理の中に、「窩々頭^{かかとう}」というとうもろこしの饅頭のような珍しい一品があります。この菓子は中国を長く支配した西太后と関係があります。

一九〇〇年、八カ国連合軍到北京を占領され、西太后と光緒皇帝が西安へ避難する途中、食物がつきてしまい、家来を通じて地元の農民からとうもろこしの粉で作った「窩々頭」をもらいうけました。これが大変美味しかったため北京に戻ってから「窩々頭」をつくるように宮廷料理人にたのみ、甘栗の粉を用いて作り避難の記念食品として宮廷料理の一種になりました。又、皇帝及び皇室の人々により賞賛を受けた料理には、「貴妃鶏」、「滿漢全席」等、名づけたり、漢の淮南王劉安（紀元前二世紀頃）は豆腐を発明しました。

日本では遣隋使、遣唐使の僧侶たちが中国から豆腐、納豆、お茶などを持ち帰り、南禅寺の湯豆腐のように先ず寺院で用いられ、皇室に献上、その後民間に伝わっていきました。

そして中世以降、様々な経路で日本料理を形づくっていきました。

七、健康的飲食法の研究

「食あり、故に命あり」という言葉にあるように、主として健康は飲食によって維持されます。食文化を研究していく過程でわかった健康的飲食法の二つの例をあげること、少しでも皆様のお役に立つことができれば幸いです。

(一) 健康的食物の一例：お粥

お粥は中国の歴史上最も古い食物です。宋時代（紀元九六〇～一二七九）に李昉氏等が編纂した古書『太平御覧』の飲食部十七にお粥の記載があります。第一句に「周書曰黄帝始烹レ穀為レ粥」、すなわち、周書によると「黄帝は始めて穀を煮込んでお粥となす」とあります。黄帝とは中国史前時代の伝説上の人物です。その他、お粥を食べる利点と頃合も書いてあります。（資料五）

糜粥

周書曰黃帝始烹穀為粥

記曰仲秋養耆老授几杖行糜粥飲食粥也

又曰公叔文子卒其子請諡於君君曰昔者衛國凶飢夫

子為粥與國之餓者是不亦惠乎

又曰悼公之喪季昭子問於孟敬子曰為君何食悼公之喪季昭子問於孟敬子曰為君何食

公之子昭子昭子之曾孫敬子曰食粥天下之達禮也

子八子乃

又曰穆公之母卒穆公之母卒使人問於曾子曰如之何問

穆之乳母也對曰申也間諸申之父曰哭泣之哀齊斬

之情饘粥之食自天子達達於父母

又曰親始死三日不舉火故鄉里為之糜粥以飲食之

又曰君之夜子大夫公子衆士皆三日不食子大夫公子

食粥納財朝一溢米莫一溢米食之無筭

又曰大夫之喪主人室老子姓皆食粥

左傳曰晉人執衛侯歸之于京師賓諸沐室賓子納桑饘

焉饘也

又曰齊自晏桓子卒晏嬰處纒纒斬苴經帶杖屨屨食獨君倚

廬廢苦枕草其老曰非大夫之禮也

又曰正考父鼎銘云饘於是饘以餼余口餼

猶曰當糜也饘饘也

「中国食經叢書」下 篠田統 田中靜一 編著

集古食粥名論

月令仲秋之月養稷老授几杖行糜粥飲食注行猶賜也

檀弓公叔文子卒其子戎請諡於君君曰昔衛國凶饑

夫子爲粥活國之餓者是不亦惠乎

左傳正考父鼎銘曰饒於是粥於是以餽余口注言至饒也

韓詩外傳楚王聘北郭先生其婦曰夫子以糲屨爲食

食粥幾屨無恍惕之憂者何耶與物無治也

史記倉公傳云其人嗜粥故中藏實粥之益人可知

「中国食經叢書」下 粥譜序

粥之宜

水宜潔宜活宜甘 火宜柴宜先文後武 鹽宜沙土宜刷淨

米宜精宜潔宜多淘 下水宜稍寬後毋添 宜常攪已

焦者勿攪攪則不可食 筋宜竹匕與棗宜礮宜搗淨

蔬宜臠宜茹宜醃醃之物 宜獨食 宜早食 宜與素

心人食 食後晨盥宜搗淨 食後宜緩行百步鼓腹數

十 宜低聲誦書 宜微吟吟或下成時之 宜作大字作小楷或低首垂腰食粥飽後不宜

宜漫遊 宜玩弄花竹 既飽宜見客

粥をふるコソ

周時代、お粥は黍酏や饀酏で作られていました。饀はあつがゆ、酏は米粒をとり去ったうすがゆです。薄粥には、米の粉を白水でこねまぜ、それに狼の胸あぶらの膏あぶらを加えて味をよくしたものがあり、その製法は今の牛油茶とよく似たものです。

（出典尚秉和著『中国社会風俗史』）

篠田統、田中静一両氏が共同編集した『中国食経叢書』に粥譜序、集古食粥名論、お粥を作るこつ、並びに三百余りのお粥の種類とその具体的な治療作用等詳しく書かれています。この中には、お粥が非常に好きな人の内臓はとても丈夫であるということも書かれています。

お粥を作るこつは、清潔且つ新鮮な水、燃料は薪、土或いは砂の釜を使い、米をよく洗い、多い目に水をいれ最初はとろ火、そして強火にして水は途中で加えないようにすることです。

お粥の具体的な治療効果については

粳米粥：五臓によい

杏仁粥：肺を潤わし、咳をとめる

蓮根粥：胃腸を休める

枸杞粥：肝臓、腎臓のどちらにもよい

資料(六)

枸杞の治療効果

クコで元氣ハツラツ



クコの花

「クコ」は、枸杞の一種で、その根や葉が薬になる。中国では、古くから「クコ」を薬として用いてきた。その効果は、血を補う、体を強める、そして、元気を回復させることにある。特に、腎臓の機能を高める効果が大きい。また、目の健康にも役立つ。中国では、クコを粥やスープ、お茶などに加えて食べる。その効果は、長年かけて証明されている。クコは、健康な生活を送るために欠かせない食材である。

「クコ」は、枸杞の一種で、その根や葉が薬になる。中国では、古くから「クコ」を薬として用いてきた。その効果は、血を補う、体を強める、そして、元気を回復させることにある。特に、腎臓の機能を高める効果が大きい。また、目の健康にも役立つ。中国では、クコを粥やスープ、お茶などに加えて食べる。その効果は、長年かけて証明されている。クコは、健康な生活を送るために欠かせない食材である。

菜飯や料理の彩りに

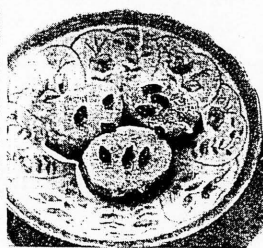
肝と腎、両方の病気に効果



「クコ」は、枸杞の一種で、その根や葉が薬になる。中国では、古くから「クコ」を薬として用いてきた。その効果は、血を補う、体を強める、そして、元気を回復させることにある。特に、腎臓の機能を高める効果が大きい。また、目の健康にも役立つ。中国では、クコを粥やスープ、お茶などに加えて食べる。その効果は、長年かけて証明されている。クコは、健康な生活を送るために欠かせない食材である。

食べることに 大切にしたい

「クコ」は、枸杞の一種で、その根や葉が薬になる。中国では、古くから「クコ」を薬として用いてきた。その効果は、血を補う、体を強める、そして、元気を回復させることにある。特に、腎臓の機能を高める効果が大きい。また、目の健康にも役立つ。中国では、クコを粥やスープ、お茶などに加えて食べる。その効果は、長年かけて証明されている。クコは、健康な生活を送るために欠かせない食材である。



山芋、オオバコもお薦め

「クコ」は、枸杞の一種で、その根や葉が薬になる。中国では、古くから「クコ」を薬として用いてきた。その効果は、血を補う、体を強める、そして、元気を回復させることにある。特に、腎臓の機能を高める効果が大きい。また、目の健康にも役立つ。中国では、クコを粥やスープ、お茶などに加えて食べる。その効果は、長年かけて証明されている。クコは、健康な生活を送るために欠かせない食材である。

日本人もお粥が好きですが、中国のうに日常食べるのではなく、どちらかというと病気にしかかった時によく食べます。又、関西ではお茶漬け、雑炊をよく食べます。

まとめるとお粥は作りやすい、食べやすい、胃腸にやさしいということで、胃腸の弱い人には特に朝晩空腹時にお粥を食べることをおすすめします。

すめします。

(二) 健康的な飲料水の一例：白湯

様々な健康飲料水がある中で、お茶は王様と呼ばれています。今回のコメンテーターである村井康彦教授はお茶に関する研究の大家であります。何かあれば後ほどご質問下さいませ。

今回私は白湯をとりあげました。中国の医学書籍に「すべての味は水から始まる」という説があります。白湯が夏の乾きを解く佳品とも賞されています。

二千年前の周禮（しうれい）天官膳夫（てんくわんぜんぷ）曰く：「六清を飲用すべき。」この六清とは、水、漿、醴、醕（ひしゅ）、醫（い）、醕（しゅ）を指します。その後の多くの古文献には「六つの飲物は水が一番を占める」とあります。

千年前の宋代の著名な詩人陸游の飲水と長寿の関係を唱えた詩があります。

「仙丹九転太多事、服水自可追神仙」―仙丹九転甚だ面倒多し、飲水自ずと神仙に近ずける。」

約五百年前の明代の『本草綱目』の著者であり医聖、薬学家である李時珍は、白湯を「太和湯」、「熱湯」と呼びました。白湯は人体細胞に含まれる水分に近く、甘味があり無毒、人体の湯気を助長し、循環機能をよくする等思いがけない治療

人体は水袋で

す。男性の体液量は体重の六〇%、女性は五五%を占めています。体内の水分が二%足らなければ喉が渇く、六%欠乏すれば喉が痛くて我慢できない、一〇%足らなければ新陳代謝に障害がおこってきます。このような症状がでない

「太平御覽」

食部

飲

周禮天官膳夫曰飲用六清

醫六
於清
美水
切漿
醅醴
以酒
支醫
切醴
也

又食醫曰飲齊眠冬時飲宜寒也

又酒正曰酒正辨四飲之物一曰清二曰醕三曰醬四曰

又曰漿人掌井王之六飲水醕醑涼醢馳清也入于酒府

謂涼司農云涼以水節雞也水方

1

禮王制曰天子五飲上水醬酒醴醕爲上以水

又郊特牲曰飲養陽氣故有樂

又內則曰飲日請也重醴稻醴清糟黍醴清糟梁醴清糟陪重

醉也者有汗也者清陪設也之也或有以酖爲醴爲醢黍醢

又外傳曰共王及后與世子食後所進之六飲水居

其次日漿三日醴醴淨而清之四曰涼暑月以雜糵爲和水者五日醴

覽八百六十一

八

素定

ように適時適量水分を補給しなければいけません。

この適時適量とはどのくらいでしょうか。単に水を飲むことは誰にでもできますが、科学的、健康的に補給するには、学問が必要になってきます。

A、生水を飲まないこと

生水には多かれ少なかれ細菌や寄生虫が入っているので消化器系の病気にかかります。又、ある科学者は二枚の葉を白湯と生水につけたところ、白湯につけた葉の方が吸収するスピードの早いことがわかりました。同じように、マウスという動物に生水と白湯を飲ませ、その後採血検査をすると白湯を飲んだ動物の方が赤血球、蛋白の含有量が二〇%ほど多く、成長も早いというデータができました。

B、喉が渴いてからの飲水は手遅れである

喉が渴くと、中枢神経が水分補給という指令をだし、人体の細胞が脱水症状になります。そうなってから水分を補給するのは遅いので、定時定量（一定の量）飲水する習慣を身につける方が健康にいいです。

C、熱すぎる白湯の弊害

熱いお湯は渴きを早く癒すとも言われますが、熱い飲み物、食べ物は口腔、

食道、胃粘膜の炎症をひきおこしやすく、長期の炎症は癌にかかる原因の一つです。熱すぎるお湯はさけた方がいいと思います。

D、しゃっくりの時に水を飲まない

しゃっくりを飲水で抑えることはできません。しゃっくりを止めるには、気管口を開けて空気を自由に出入りさせることが必要です。ところが水分をとると気管の出口を覆っている軟骨の昇降が自在にできなくなるので、水が気管に流れ込む可能性が多くなり、かえって咳をひきおこす危険があります。特に中高年者は注意して下さい。

E、就寝前の多量の飲水を避ける

就寝三〇分前に少し白湯を飲むのは就寝時の新陳代謝にいいのですが、お茶を多量に飲むと脳神経を興奮させてしまい、睡眠不足の原因になります。

F、食後に水分をとることの弊害

日本人は食後すぐにお茶を飲む習慣があるようですが、食後すぐの水分の補給は胃液を薄め消化吸収に悪く、健康によくありません。少なくとも三〇分経過してからコップ一杯程を飲むのは構いません。一番よいのは、食前に白湯を飲むことです。そうすると食事をとる際、胃袋に対して突然の刺激と

圧力を与えないので、消化を促進します。

G、起床時の水分補給の必要性

睡眠中血液濃度が高くなるので、朝一番白湯を飲むことで循環系統の病気を防ぐことができます。医師によると血液循環のよくない人が脳血栓、心筋梗塞を発病しやすい時間帯は起床後三時間以内です。高血圧の人には効果的です。

H、発汗後、すぐに水分補給をしない

大量に発汗すると体内の塩分を流出し、血液が薄くなりかえって汗が止まらなかったり、心臓に負担がかかったりします。又、汗をかいている時は、胃腸の血管が収縮してしまい、水分を吸収しにくく、その時に水分をとると胃腸に止まり気持が悪くなります。

こういう場合は、まず水を口にすすいでから食塩を少し入れた白湯を飲むのが健康的です。その後、しばらくしてから飲むとよいです。

勿論、白湯以外の飲料水でもかまいませんが、日頃安易に入手できる白湯がかえってよいという説があります。

ではどのような白湯がよいのでしょうか。水道水を五分間煮沸すると、塩

素が有機物と反応して発癌性物質（トリハロメタン）やかびの臭いを蒸発させます。と同時に水に溶けている炭酸も蒸散し、水のPHはアルカリ性に変化、アルミニウムは水酸化物になり、沈殿しやすい状態になります。これが最もよい白湯です。

湯を沸かす時、最も注意すべきことは、長時間沸騰させないことです。沸騰しすぎると、有毒の亜硝酸塩の含有率を増やしてしまうので沸騰時間は五分以内がよいです。

このようにして新鮮な白湯ができたなら、すぐガラス瓶にいれて、蓋をかぶせ生物活性を喪失させないように保存しましょう。冷たいほうが好きな方は、冷蔵庫にいれると鮮度が保たれます。保存状態がよくても三日以上経つと質がおちるので、注意して下さい。

飲水にも学問があります。単にお腹がすいたら食べる、喉が渴いたら飲むというのは健康的な生活様式ではありません。科学的根拠に基づいて生活しなければ、健康的な体づくりはできません。

八．結び

現在、四人に一人が癌に犯され、死亡率の最も高い病とされています。そして原因の六割以上は食事と喫煙です（『朝日新聞』一九九四年二月六日「がんを防ぐ」）。人間にとって病氣は大敵の一つです。健康を維持し、病氣を予防することも食事によります。

東洋医学者、桜沢如一氏の著書「東洋医学の哲学」に名言があります。

「人は食う——故に考え、話し、動き、愛し、憎しみ、討論し、戦争し、殺しもする。又自由や正義、幸せをも追求する。」

「食物がなければ釈迦もキリストもこの世に生まれてきて、説教することもできなかった。あらゆる生物的、生理的、精神的、社会的現象は食物がなければあらわれない。人間は他のすべての生物同様、全て食物の一変形にすぎない」

現代文明において食事を単にとるだけでなく、二一世紀にむけて合理的、科学的、栄養的、そして楽しく、美味しく食生活をしていきたいと願うようになってきました。これらの要望は食文化の必要性を物語っていると共に、高度の食文化の造詣がなければこれらの望みを満たすことはできません。

勿論、健康的に生活するということは、食事以外に運動、精神的な要素も重要

になってきます。中国の古人は長寿者の人々からうけついで「養生八字」というものがあります。すなわち「童心、亀欲、蟻食、猿行」という八文字です。具体的には、

童心：天真爛漫、元氣澆刺、無憂無慮に生活する

亀欲：無欲無求の心境で生活すること、無理しない、おこらない

蟻食：蟻のように何でも食べ、偏食せず、バランスのよい食生活

猿行：「生命は運動にある」という古訓にあるように猿のように手足を常に動かしていると血行がスムーズになります。

以上の八つの文字は精神、食事、運動の哲学を簡潔に表しています。是非この基準に基づいて生活を営んで下さい。

長時間ご静聴賜り有り難うございました。

*** 発表を終えて ***

第68回日文研フォーラムで私の研究成果の一部分を発表する機会を得まして、本当にありがとうございました。

当面、中日両国とも食文化を研究している人はまだ少ないですが、この日に大勢の方々が会場にお見えになり、食文化に対してご興味を持たれることに対して、誠に嬉しく思います。食文化への関心者が多いほど食学の研究と発展の大きい力になると私は信じてやみません。

最後ではありますがこのフォーラムでコメントーターの労をとって下さった村井康彦教授、発表会のお世話をして頂きました臼井祥子専門官、国際協力第二係のスタッフの皆様方並びに貴重な資料を提供下さった図書館の方々に心から御礼申し上げます。

1994年12月12日

賈 蕙 莹

日文研フォーラム開催一覧

回	年月日	発表者・テーマ
1	62.10.12 (1987)	アレッサンドロ・バロータ (ピサ大学助教授) Alessandro VALOTA 「近代日本の社会移動に関する一、二の考察」
2	62.12.11 (1987)	エンゲルベルト・ヨリッセン (日文研客員助教授) Engelbert JORI ßEN 「南蛮時代の文書の成立と南蛮学の発展」
③	63. 2.19 (1988)	リー A. トンプソン (大阪大学助手) Lee A. THOMPSON 「大相撲の近代化」
4	63. 4.19 (1988)	フォスコ・マライーニ (日文研客員教授) Fosco MARAINI 「庭園に見る東西文明のちがひ」
⑤	63. 6.14 (1988)	宋 彙七 (慶北大学校師範大学副教授) SONG Whi Chil 「大塩平八郎研究の問題点」
6	63. 8. 9 (1988)	セップ・リンハルト (ウィーン大学教授) Sepp LINHART 「近世後期日本の遊びー拳を中心にー」
⑦	63.10.11 (1988)	スーザン J. ネイピア (テキサス大学助教授) Susan NAPIER 「近代日本小説における女性像ー現実と幻想ー」
⑧	63.12.13 (1988)	ジェームズ C. ドビンズ (オベリン大学助教授) James C. DOBBINS 「仏教に生きた中世の女性ー恵信尼の書簡ー」

⑨	元. 2.14 (1989)	嚴 安生 (北京外国語学院日本語学部助教授) YAN An Sheng 「中国人留学生の見た明治日本」
⑩	元 .4.11 (1989)	劉 敬文 (遼寧大学日本研究所副所長) LIU Jingwen 「教育投資と日本の戦後経済高度成長」
⑪	元. 5. 9 (1989)	スザンヌ・ゲイ (オベリン大学助教授) Suzanne GAY 「中世京都における土倉酒屋ー都市社会の自由とその限界ー」
⑫	元. 6.13 (1989)	夏 剛 (京都工芸繊維大学助教授) HSIA Gang 「インタビュー・ノンフィクションの可能性ー猪瀬直樹著『日本凡人伝』を手掛りにー」
⑬	元. 7.11 (1989)	エルンスト・ロコバント (東洋大学助教授) Ernst LOKOWANDT 「国家神道を考える」
⑭	元 .8. 8 (1989)	キム・レーホ (ソ連科学アカデミー・世界文学研究所教授) KIM Rekho 「近代日本文学研究の問題点」
⑮	元. 9.12 (1989)	ハルトムート O. ローターモンド (フランス国立高等研究院教授) Hartmut O. ROTERMUND 「江戸末期における疱瘡神と疱瘡絵の諸問題」
⑯	元.10. 3 (1989)	汪 向榮 (中国中日関係史研究会常務理事・日文研客員教授) WANG Xiang-rong 「弥生時期日本に来た中国人」
⑰	元.11.14 (1989)	ジェフリー・ブロードベント (ミネソタ大学助教授) Jeffrey BROADBENT 「地域開発政策決定過程を通して見た日米社会構造の比較」

⑱	元.12.12 (1989)	エリック・セズレ (フランス国立科学研究所助教授) Eric SEIZELET 「日本の国際化の展望と外国人労働者問題」
⑲	2. 1. 9 (1990)	スミエ・ジョーンズ (インディアナ大学準教授) Sumie JONES 「レトリックとしての江戸」
⑳	2. 2.13 (1990)	カール・ベッカー (筑波大学哲学思想学系外国人教師) Carl BECKER 「往生－日本の来生観と尊厳死の倫理」
㉑	2. 4.10 (1990)	グラント K. グッドマン (カンザス大学教授・日文研客員教授) Grant K. GOODMAN 「忘れられた兵士－戦争中の日本に於けるインド留学生」
22	2. 5. 8 (1990)	イアン・ヒデオ・リービ (スタンフォード大学準教授・日文研客員助教授) Ian Hideo LEVY 「柿本人麿と日本文学における『独創性』について」
23	2. 6.12 (1990)	リヴィア・モネ (ミネソタ州立大学助教授) Livia MONNET 「村上春樹：神話の解体」
㉔	2. 7.10 (1990)	李 国棟 (北京連合大学外国語師範学院日本語学部講師) LI Guodong 「魯迅の悲劇と漱石の悲劇－文化伝統からの一考察－」
㉕	2. 9.11 (1990)	馬 興国 (遼寧大学日本研究所副所長・日文研客員助教授) MA Xing-guo 「正月の風俗－中国と日本」
㉖	2.10. 9 (1990)	ケネス・クラフト (リハイ大学助教授) Kenneth KRAFT 「現代日本における仏教と社会活動」

27	2.11.13 (1990)	アハマド M. ファットヒ (カイロ大学講師) Ahmed M. FATTHY 「義経文学とエジプトのペーバルス王伝説における主従関係の比較」
28	3. 1. 8 (1991)	カレル・フィアラ (カレル大学日本学科長・日文研客員助教授) Karel FIALA 「言語学からみた『平家物語・巻一』の成立過程」
29	3. 2.12 (1991)	アレクサンドル A. ドーリン (ソ連科学アカデミー東洋学研究所上級研究員) Aleksandr A. DOLIN 「ソビエットの日本文学翻訳事情－古典から近代まで－」
30	3. 3. 5 (1991)	ウイーベ P. カウテルト (ワーゲニンゲン大学研究員) Wybe P. KUITERT 「バロック・ヨーロッパの日本庭園情報 ーゲオルグ・マイステルの旅ー」
31	3. 4. 9 (1991)	ミコワイ・メラノヴィッチ (ワルシャワ大学教授・日文研客員教授) Mikołaj MELANOWICZ 「ポーランドにおける谷崎潤一郎文学」
32	3. 5.14 (1991)	ベアトリス M. ボダルト・ベイリー (オーストラリア国立大学リサーチフェロー・日文研客員助教授) Beatrice M. BODART-BAILEY 「三百年前の京都－ケンペルの上洛記録」
33	3. 6.11 (1991)	サトヤ B. ワルマ (ジャワハルラール・ネール大学教授・日文研客員教授) Satya. B. VERMA 「インドにおける俳句」
34	3. 7. 9 (1991)	ユルゲン・ベルント (フンボルト大学教授・日文研客員教授) Jürgen BERNDT 「ドイツ統合とベルリンにおける森鷗外記念館」

③⑤	3. 9.10 (1991)	ドナルド M. シーキンス (琉球大学助教授) Donald M. SEEKINS 「忘れられたアジアの片隅－50年間の日本とビルマの関係」
③⑥	3.10. 8 (1991)	王 曉平 (天津師範大学助教授・日文研客員助教授) WANG Xiao Ping 「中国詩歌における日本人のイメージ」
③⑦	3.11.12 (1991)	辛 容泰 (東国大学校文科大学教授・日文研来訪研究員) SHIN Yong-tae 「日本語の起源 －日本語・韓国語・甲骨文字との脈絡を探る－」
③⑧	3.12.10 (1991)	洪 潤植 (東国大学校教授) HONG Yoon Sik 「古代日本佛教における韓国佛教の役割」
③⑨	4. 1.14 (1992)	サウィトリ・ウィシュワナタン (デリー大学教授・日文研客員教授) Savitri VISHWANATHAN 「インドは日本から遠い国か？－第二次大戦後の 国際情勢と日本のインド観の変遷－」
40	4. 3.10 (1992)	ジャン = ジャック・オリガス (フランス国立東洋言語文化研究所教授) Jean-Jacques ORIGAS 「正岡子規と明治の随筆」
④①	4. 4.14 (1992)	リブシェ・ボハーチコヴァー (プラハ国立博物館日本美術 元キュレーター・日文研客員教授) Libuše BOHÁČKOVÁ 「チェコスロバキアにおける日本美術」
42	4. 5.12 (1992)	ポール・マッカーシー (駿河台大学教授) Paul McCARTHY 「谷崎文学の『読み』と翻訳：アメリカにおける 最近の傾向」

43	4. 6. 9 (1992)	G. カメロン・ハーストⅢ (ニューヨーク市立大学リーマン 広島校学長・カンザス大学東アジア研究所長) G. Cameron HURST Ⅲ 「兵法から武芸へー徳川時代における武芸の発達ー」
44	4. 7.14 (1992)	杉本 良夫 (オーストラリア・ラトロブ大学教授) Yoshio SUGIMOTO 「オーストラリアから見た日本社会」
④⑤	4. 9. 8 (1992)	王 勇 (杭州大学日本文化研究センター教授・日文研 外国人研究員) WANG Yong 「中国における聖徳太子」
④⑥	4.10.13 (1992)	李 栄 九 (大韓民国中央大学教授・日文研客員教授) LEE Young Gu 「直観と芭蕉の俳句」
④⑦	4.11.10 (1992)	ウィリアム D. ジョンストン (米国ウェスリアン大学助教授・日文研客員助教授) William D. JOHNSTON 「日本疾病史考－『梅毒』の医学的・文化的概念の形成」
④⑧	4.12. 8 (1992)	マノジュ L. シュレスト (甲南大学経営学部講師) Manoj L. SHRESTHA 「アジアにおける日系企業の戦略転換 ー技術移転をめぐるー」
④⑨	5. 1.12 (1993)	朴 正義 (圓光大学校師範大学副教授・日文研来訪研究員) PARK Jung-Wei 「キリスト教受容における日韓比較」
50	5. 2. 9 (1993)	マーティン・コルカット (米国プリンストン大学教授・日文研客員教授) Martin COLLCUTT 「伝説と歴史の間ー北條政子と宗教」

⑤①	5. 3. 9 (1993)	清水 義明 (米国プリンストン大学マーカンド荣誉教授) Yoshiaki SHIMIZU 「チャールズ L. フリアー (1854～1919) とフリーアー美術館 －米国の日本美術コレクションの一例として－」
⑤②	5. 4.13 (1993)	金 春美 (高麗大学教授・来訪研究員) KIM Choon Mie 「近代日本知識人の思想と実践－有島武郎の場合－」
53	5. 5. 11 (1993)	タキエ・スギヤマ・リブラ (ハワイ大学教授) Takie SUGIYAMA LEBRA 「皇太子妃選択の象徴性 －旧身分文化との関連を中心として－」
54	5. 6. 8 (1993)	姜 希雄 (ハワイ大学教授・日文研客員教授) H.W.KANG 「変革と選択 : 10世紀の日本と朝鮮 －科学制度をめぐる－」
⑤⑤	5. 7.13 (1993)	ツベタナ・クリステワ (ソフィア大学教授・日文研客員教授) Tzvetana KRISTEVA 「涙の語り － 平安朝文学の特質－」
⑤⑥	5. 9.14 (1993)	金 容雲 (漢陽大学教授・国際日本文化研究センター客員教授) KIM Yong-Woon 「和算と韓算を通してみた日韓文化比較」
⑤⑦	5.10.12 (1993)	オロフ G. リディン (コペンハーゲン大学教授・日文研客員教授) Olof G. LIDIN 「徳川時代思想における荻生徂徠」
⑤⑧	5.11. 9 (1993)	マヤ・ミルシンスキー (スロベニア・リュブリアナ大学助教授・日文研客員助教授) Maja MILČINSKI 「無常観の東西比較」

59	5.12.14 (1993)	ウィリー・ヴァンドゥワラ (ベルギー・ルーヴァン・ カトリック大学教授・日文研客員教授) Willy VANDE WALLE 「日本・ベルギー文化交流史 -南蛮美術から洋学まで-」
60	6. 1.18 (1994)	J. マーティン・ホルマン (ミシガン州立大学連合日本センター所長) J. Martin HOLMAN 「自然と為作 -井上靖文学における『陰謀』-」
61	6. 2. 8 (1994)	マイヤ・ゲラシモワ (ロシア科学アカデミー東洋学研究所研究員) Maya GERASIMOVA 「外から見た日本文化と日本文学 -俳句の可能性を中心に-」
62	6. 3. 8 (1994)	オギュスタン・ベルク (フランス・社会科学高等研究院教授・日文研客員教授) Augustin BERQUE 「和辻哲郎の風土論の現代性」
63	6. 4.12 (1994)	リチャード・トランス (オハイオ州立大学助教授) Richard TORRANCE 「出雲地方に於ける読み書き能力と現代文学、1880～1930」
64	6. 5.10 (1994)	シルバーノ D. マヒウオ (フィリピン大学アジア・センター準教授) Sylvano D. MAHIWO 「フィリピンにおける日本現状紹介の諸問題」
65	6. 6.10 (1994)	劉 建輝 (中国・南開大学副教授・日文研客員助教授) LIU Jian Hui 「『魔都』体験-文学における日本人と上海」
66	6. 7.12 (1994)	チャールズ J. クイン (オハイオ州立大学準教授・東北大学客員教授) Charles J. QUINN 「私の日本語発見-王朝文を中心に-」

67	6.9.13 (1994)	フランソワ・マセ (フランス国立東洋言語文化研究所教授・日文研客員教授) François MACÉ 「幻の行列－秀吉の葬送儀礼－」
68	6.11.15 (1994)	賈 蕙萱 (北京大学教授・日文研客員助教授) JIA Hui-xuan 「中日比較食文化論－健康的飲食法の研究－」
69	6.12.20 (1994)	彭 飛 (日本学術振興会特別研究員) PENG Fei 「日本語の表現からみた－異文化摩擦のメカニズム－」
70	7. 1.10 (1995)	ミハイル・ウスペンスキー (エルミタージュ美術館学芸員・日文研客員助教授) Michail V. USPENSKY 「根付－ロシア・エルミタージュ美術館のコレクションを中心－」
71	7. 2.14 (1995)	嚴 紹 璽 (北京大学教授・日文研客員教授) YAN Shao Dang 「記紀神話における二神創世の形態－東アジア文化とのかかわり－」
72	7. 3.14 (1995)	王 家 驊 (中国・南開大学教授・日文研客員教授) WANG Jiahua 「渋沢栄一の『論語算盤説』と日本的な資本主義精神」

○は報告書既刊

発行日 1995年5月10日
編集発行 国際日本文化研究センター
京都市西京区御陵大枝山町3-2
電話 (075) 335-2048

問合先 国際日本文化研究センター
管理部・研究協力課

©1994 国際日本文化研究センター

■ 日時

1994年11月15日

午後2時～4時

■ 場所

国際交流基金 京都支部

